

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和3年度のテーマは
「みんなで食べたらおいしいね!家族でうちで楽しむ野菜メニュー」でした。

目指せ金・銀・銅メダル! 栄養たっぷりハンバーグ



材 料 【材料：4人分】

- ・玉ねぎ…100g
- ・ピーマン…1個
- ・モロヘイヤ…100g
- ・合い挽き肉…400g
- ・卵…1個
- ・パン粉…適量
- ・塩…適量
- ・こしょう…適量
- ・ナツメグ…適量
- ・サラダ油…大さじ1
- ・トマト…1個
- ・大葉…4枚
- ・大根…200g
- ・ポン酢しょうゆ…大さじ4



作り方

- ①モロヘイヤは茎と葉に分け、茎、葉の順に沸騰したお湯に入れてゆでる。その後、水気を絞ってみじん切りにする。
- ②玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにし、電子レンジで3分加熱する。トマトはざく切りにする。大根は皮をむき、すりおろして水気を切る。
- ③合い挽き肉、②の玉ねぎとピーマン、Aをボウルに入れ、粘りが出るまで混ぜる。その後、①の半量を加えてなじませる。
- ④③を4等分に分け、それぞれ空気を抜きながら楕円形に成形し、中央をくぼませる。
- ⑤フライパンにサラダ油をひいて加熱し、④をのせ、フタをして中火～弱火で4分焼く。その後裏返し、フタをして弱火で5分焼く。焼き上がり後、竹串を中心に刺し、火の通り具合を確認する。
- ⑥①の残り、トマト、ポン酢しょうゆをボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ⑦⑤を皿に盛り、⑥をかけ、大葉と②の大根おろしを添える。